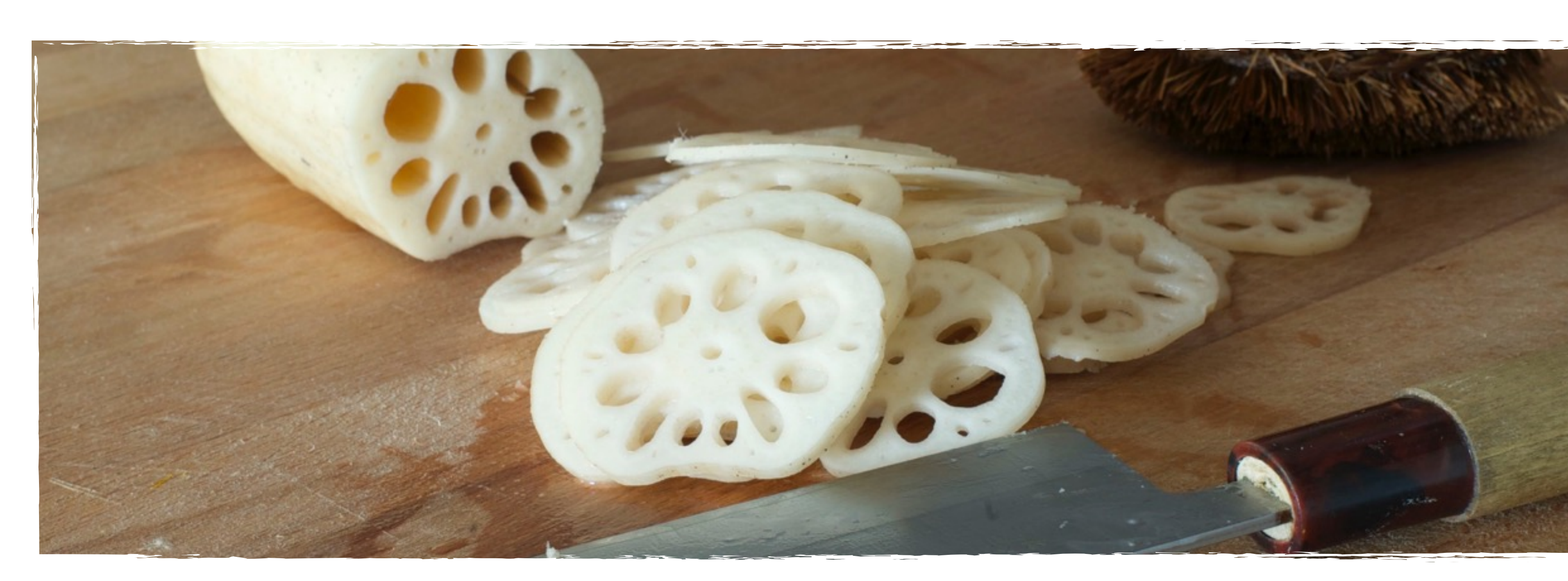
La macrobiótica va a llenar tu vida de energía y salud

Vas a aprender paso a paso cómo hacer un cambio en tu alimentación.

Práctica más teoría son necesarias para un buen aprendizaje.
Te vamos a dar las claves para que consigas tu propósito de manera sencilla y duradera.



nishime.org

Nos hace mucha ilusión que hayas dado deste paso

Hola,

Somos Nerea y Almudena y nos alegra mucho que estés leyendo este e-book.

Hemos escrito esta guía sobre Iniciación a la macrobiótica con la intención de que sirva de apoyo y utilidad a personas como tú, que estáis buscando información sobre el tema en internet.

Nos hemos dado cuenta que la información que circula en internet últimamente es muy confusa, así que hemos pensado que sería buena idea aclarar algunos conceptos básicos.

La alimentación forma parte de nuestra vida. Sin nutrición no hay vida. Dependiendo de la calidad de nuestra alimentación será nuestra calidad de vida.

¿Que voy a comer hoy? es una pregunta que nos la hacemos varias veces al día.

Hemos creado una web en la que podrás encontrar información y recursos y muchas ideas para que puedas encontrar soluciones a problemas concretos siempre basados en la macrobiótica.

Nos podrás encontrar cada semana en nuestro blog con nuevos artículos cargados de ideas y soluciones.

¿Como la macrobiótica me ayudará a conseguir mis objetivos



Una buena alimentación te aportará la energía necesaria para afrontar bien el día a día.



Conocerte y conocer tu entorno te hará libre para decidir qué es lo mejor para ti y para la gente que te rodea



Podrás solucionar pequeñas dolencias sin tener que atiborrarte de antibióticos o medicamentos

En muchos sitios cuando se habla de macrobiótica, se dice que es una forma de alimentarte. Si, es una forma de alimentarse pero la macrobiótica va más allá, es una filosofía de vida. Para tener una buena práctica de macrobiótica hay que darle mucha importancia a la teoría.

La teoría es importante entenderla bien porque si no, llegan los problemas y los malos entendidos.

Hoy para tí, eso ha comenzado a cambiar ya que has decidido leer este e-book que estoy compartiendo contigo.
Seguramente estás leyendo ahora mismo estas páginas porque:



Te sientes cansado nada más levantarte por la mañana



Tienes pequeñas dolencias que se repiten continuamente



No estás conforme con tu peso y no consigues estabilizarlo

La pregunta es...

¿Una alimentación basada en la filosofía macrobiótica me va a ayudar?

Tras nuestra experiencia personal nosotras tenemos claro que es una herramienta muy eficaz

Aquí estamos para demostrartelo y que tu también puedas disfrutar tu vida, si así lo deseas.

La comida tiene un papel principal en nuestro día a día

La alimentación nos nutre y nos hace vivir.

Nuestra vida social y nuestro entorno está rodeado de eventos entorno a la comida porque todos los días: desayunamos, comemos y cenamos.

Nuestra decisión personal debe ser firme para elegir en cada momento lo que más nos conviene a nosotros mismos.

Me imagino que tú también pensaras cómo va a ser tu vida ideal ¿a que si?

Créeme, una buena alimentación es el arma más poderosa para conseguir un equilibrio tanto a nivel físico como a nivel mental y esta es la manera de conseguir tus objetivos sin hacer un esfuerzo que te deje agotado.

Puedes leer miles de artículos, probar productos estrella, hacer caso a tus amigas... Nada es tan importante como tu propia decisión y seguir los pasos adecuados.

No te asustes, tu como miles de personas que lo han conseguirlo, eres capaz de hacerlo y además disfrutar con tu nuevo estilo de vida.

Realmente llevas toda la vida cocinando así que no te va a pillar por sorpresa.

Todos los días te preparas el desayuno, la comida, la cena... Solo debes descubrir qué es lo que tu cuerpo necesita y en qué momento lo debes tomar.

Sentirte bien contigo mismo te hará no volver atrás.

> Cambiar los hábitos de alimentación de toda una vida es un desafío, per merece el esfuerzo
> *Michio Kushi

Para conseguir lo que estás buscando, solo debes conocer los secretos que esconden la energía de los alimentos y cómo los debemos utilizar.

Te parezca extraño o no, cuando una persona toma alimentos con una energía extremadamente Yin o Yang, está generando un desequilibrio en su propia energía.

Lo único que tienes que hacer es saber los pequeños pasos que debes ir dando para comprender y hacer este cambio.

Todos queremos sentirnos bien con nosotros mismos y conseguir todo aquello que nos proponemos de forma fácil y divertida

Hay muchos caminos que pueden llevarte al lugar donde quieres estar. Yo aquí te propongo el que me ayudó a mi a entender la vida de una manera más global y en armonía con mi entorno.

La primera vez que te adentras en la filosofía macrobiótica puede ser confusa pero... Tranquilo necesitas tu tiempo.

Es más, mientras vas haciendo los pequeños cambios habrá en muchos momentos que volverás atrás. Pero todo es cuestión de constancia y decisión.

Esto es lo que normalmente hacemos cuando decidimos hacer un cambio



Encontrar la pastilla mágica que soluciona tus problemas



Conseguir el objetivo que te has propuesto y sentirte muy bien



Sentirte frustrado porque al no ser un cambio global volverás a donde ya estabas

El cambio está en tí.

Un cambio global en el entendimiento de nosotros y nuestro entorno es el que te ayudará a conseguir los objetivos que te has propuesto.

Hemos creado este e-book por varias razones:



Para que te adentres en el mundo de la macrobiótica de forma sencilla y puedas comenzar a practicarla poco a poco



Porque has sido capaz de conseguir muchos objetivos que te has propuesto en tu vida. . Y sé que este también lo vas a conseguir



No quiero seguir viendo como te frustras a base de recetas milagro . Olvidate de remedios externos a ti. Este es el verdadero camino para conseguir tus metas.

Quiero que seas cada vez más consciente de la repercusión que tienen tus decisiones del día a día a largo plazo, cómo te afectan a ti y a tu entorno.

No lo olvides, la alimentación y el estilo de vida son los grandes pilares de la salud.

Comenzamos!

Recupera tu salud: mis secretos

Aquí tienes mis consejos para aprender a hacer esos pequeños cambios que te llevarán al bienestar.

Esto no es un puñado de consejos milagrosos. Todo depende de tu entusiasmo y las ganas que tengas de ser más feliz y alegre. Esto es una decisión personal.

1.-Comienza por objetivos sencillos

Seguramente te conoces lo suficiente como para saber hasta dónde puedes llegar en decisiones complicadas.

De nada te sirve ponerte objetivos muy altos si no los vas a poder cumplir.

No todo el mundo llega a los mismos objetivos en el mismo tiempo.

Ahora piensa, ¿la gente de mi alrededor se alimenta de la misma manera que yo?

No, cada uno tenemos unas costumbres y una naturaleza. Para algunos será más sencillo que para otros así que ponte un objetivo. Puedes comenzar con:

-Cada día cambiaré un pequeño hábito

-Cada semana añadiré una receta nueva

-De aquí a un mes quiero que mis desayunos sean saludables y energéticos

-Voy a eliminar el azúcar de mi alimentación

-Voy a eliminar los alimentos procesados en mi día a día...

Se me pueden ocurrir un montón mas asi que ahora es tu momento.

Márcate pequeños objetivos que seas capaz de cumplir

2.-No te desmotives

Has comenzado con tus primeros objetivos y va todo muy bien.
De hecho, va mejor de lo que tu pensabas porque sientes que estás haciendo las cosas correctamente, pero…

Has tenido momentos en los que no has cumplido tus objetivos tal y como te lo habías planteado.

Esto nos pasa en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando imaginamos que algo tiene que ser de una manera tenemos que trabajar MUCHO para conseguirlo.

Que quiero decirte con esto: no te desanimes, pregunta a la gente de tu alrededor y verás que es lo normal.

Vuelve a formular tus objetivos, cambialos, hazlos más realistas pero sobre todo:

Continúa con el objetivo final. Este debe ser el motor de tus decisiones y hacia donde debes enfocar



3.-Este es un trabajo personal

Somos seres sociales. Nos gusta hacer las cosas acompañados y que nos ayuden.

Tener a una persona cerca que está en tu misma situación puede ser motivo de superación pero...

Si la otra persona no trabaja al mismo ritmo o de la misma forma que tú, puede ser que te veas inducida a cambiar tu rumbo y volver al punto de partida.

Mentalizate, este es un trabajo personal, de autoconocimiento en el que eres tú y solo tú la que debe marcar los objetivos a los que quieres llegar.

En muchas ocasiones intentamos convencer, obligar, imponer...

Creemos que lo que estamos viviendo es una verdad absoluta. Pero no hay más verdad que la que cada uno tiene.

Te aseguro que la única manera de que alguien te siga es demostrando que tienes más energía que nunca, te sientes más contenta que como nunca lo habías imaginado y además has conseguido aquello que te has propuesto.

Si yo tuviera una amiga cerca que estuviera viviendo todo esto, querría estar en su misma situación y por supuesto me acercaría a ella a preguntar ¿cómo lo has hecho?

Este momento llegará y será cuando te sentirás mejor que nunca porque la gente ve en tí lo que ellos quieren conseguir.

Disfruta de tu trabajo personal, esto nunca será una pérdida de tiempo, créeme.

4.-Tu casa tu pequeño reino

Ya te has marcado tus objetivos.

Estás en tu casa que es tu pequeño reino así que conviértelo en tu aliado.

Tu espacio donde no encontrarás nada que no esté dentro de la hoja de ruta que te has marcado.

Por ejemplo:

Objetivo: eliminar el azúcar de mi alimentación

Consecuencia: en mi casa no tiene que haber ningún alimento que lo contenga. No comprarlo e incluso decirle a la gente que te visita que esta es tu decisión y que deben respetarla en tu espacio.

Esto es ser consecuente con tus decisiones pero…

¿Que hago cuando salgo a la calle?

Donde tú no puedes controlar las cosas debes relajarte. Siempre existen opciones mejores y peores así que demuéstrate a ti misma que estás convencida y se consecuente sin sentirte culpable.

Haz de tu reino un aliado



5.-Que alimentos no nos aporta nada

Una de las cosas que a mí más me cautivó de la macrobiótica es que nada está prohibido.

No hay una clasificación de alimentos buenos y malos.

En macrobiótica:

Existen alimentos adecuados para momentos concretos

Si existen directrices que nos ayudan a elegir que alimentos son los más recomendados dependiendo la estación, la condición de cada persona, si sufrimos alguna patología...

Dentro de los alimentos, debemos clasificar en los que nos nutren y los que simplemente tomamos para saciar diferentes necesidades.

Estos alimentos que sirven para saciar no tienen ningún valor biológico para nuestra salud así podemos prescindir de ellos y te aseguro que notarás una gran mejoría en tus dolencias.

Estos alimentos que sirven para saciar no tienen ningún valor biológico para nuestra salud así podemos prescindir de ellos y te aseguro que notarás una gran mejoría en tus dolencias.

Estos son los alimentos que no aportan nada a nuestra dieta:

-Azúcar
-Bollería y panadería industrial
-Alimentos procesados y envasados con conservantes , estabilizantes...
-Cereales refinados como arroz blanco, pasta blanca...
-Bebidas carbonatadas
-Grasas saturadas
-Alimentos que contengan pesticidas



6.-Que alimentos incluimos

Acabamos de ver que alimentos no nos aportan nada pero cuales son los alimentos que debemos incluir.

Una de las cosas más importantes es escoger alimentos de alta calidad, de origen ecológico y con el mínimo proceso de elaboración.

¿Quieres saber que hay en mi despensa?

-Cereales integrales en grano: arroz integral (diferentes variedades), mijo, cebada, trigo sarraceno, cuscús, bulgur…

-Legumbres: azukis, judías blancas y negras, soja negra, garbanzos, lentejas, lentejas rojas…

-Fruta y verdura: de la estación y lo más cercana posible

-Alimentos fermentados: pickles, chucrut, miso…

-Frutos secos, aceite de primera presión en frío

Es sencillo, ¿verdad? mi despensa no contiene nada que mi abuela no tuviera cuando era joven.

Es de lo que se ha estado alimentando la humanidad desde hace miles de años y es lo que nos ha llevado a estar aquí.

Está en perfecta armonía con nuestro entorno ,porque el universo nos dá lo que necesitamos en cada momento. Solo es necesario volverse a conectar con él, y tomar lo que ofrece.

¿Acaso crees que a un oso del polo norte se podría alimentar de plátanos?



7.-El desayuno

Des-ayunar, significa romper el ayuno. Es la comida más importante del día. Es la forma con la que comenzamos la jornada. Y de él va a depender cómo afrontemos el día.

Debe darnos energía duradera para sentirnos vitales las primeras horas, que suelen ser las de mayor actividad.

Esta energía la puedes conseguir de 2 maneras:

-A base de alimentos que alteran el sistema nervioso que te darán energía pero a la larga te la quitarán . Como azúcar, harinas refinadas y estimulantes como café o té con teína.

-A través de cereales que nos aportan energía de calidad y duradera . Sin alterar el funcionamiento del sistema nervioso.

Un desayuno debe estar compuesto por cereales integrales en grano.

Hay muchas formas de tomar cereales , en copos, inflados, muesli, granola, papillas, crema de cereal.

Puedes comenzar desayunando cereal integral en la forma que más te apetezca de estas variedades y observa cómo te sientes a lo largo de la mañana.





8.-La comida

Ha llegado el momento de disfrutar de tus maravillosos platos y nuevas recetas.

Para que no pierdas ningún nutriente, es importante que estos platos estén equilibrados.

Un plato macrobiótico contiene:

-Sopas o cremas: normalmente añadiremos miso para condimentar

—Cereal integral: en grano o pasta de vez en cuando.

-Proteína: pueden ser legumbre o proteínas vegetales (tofu, seitán o tempeh).

-Verduras: de la estación y cocinadas de múltiples maneras y algas.

-Alimentos fermentados: nos ayudan a la absorción de nutrientes.

Es un buen momento para combinar aquellas recetas que ya conoces



9.-La cena

Es el momento en el que mas relajados nos sentimos.

Hemos tenido un día lleno de actividades y sorpresas y ha esta hora nuestro cuerpo ya nos está pidiendo relax.

Cuando tu cuerpo te pide algo, hazle caso, ese relax también debe estar unido a cena ligera.

Es una buena idea cenar 2 horas antes de acostarse para que a nuestro cuerpo le de tiempo de hacer la digestión y descansar profundamente.

Para este momento te recomiendo cosas ligeras, que bajen la energía y nos ayuden a relajarnos.

¿Que tal?

-Crema de verduras

-Sopa de miso con pasta

-Salteado de verduras

-Tempeh con pasta…

Poco a poco vete dejando que tu cuerpo adquiera un ritmo para irse a dormir y afrontar el próximo día lleno de energía.



10.-Organizarte es un buen objetivo

Coge un cuaderno y un boli y vamos allá

Te he preparado una lista para que te sirva de guía en estos comienzos.

1.-Márcate tus primeros objetivos (realistas)

2.-Pon fechas a estos objetivos

3.-Haz una limpieza en tu casa de todo aquello que quieras eliminar

4.-Llena tu despensa de todos aquellos alimentos que van a nutrirte

5.-Organiza tu desayuno, comida y cena conforme a las pautas que hemos visto

6.-Prueba diferentes alimentos y siente que sucede

7.-Varía los estilos de cocción

8.-Intenta elegir siempre alimentos de la estación, de cercanía y de origen ecológico.

9.-Sobre todo disfruta de los cambios que vas a notar

Diviértete y sé positiva, esto es una elección no una obligación



11.-Que alimentos elegir

Hasta ahora hemos hablado mucho de los objetivos, organización, nutrición…

Ahora bien, la macrobiótica no es solo nutrición. Existen muchos aspectos que debemos tener en cuenta para que la energía esté equilibrada.

Los alimentos están clasificados energéticamente y abusar mucho de ciertos alimentos no hará más que generar desequilibrios en otros aspectos.

Pero ¿Qué es la energía de los alimentos?

Si nos fijamos en nuestro entorno, en cada lugar, estación, clima… Predomina cierto tipo de alimentos.

Esto no pasa por casualidad, nada en este universo es por casualidad, todo está perfectamente pensado para que fluya de forma armónica.

Por eso, en donde viven los caracoles hay humedad y sin embargo los cactus viven en zonas secas.

Debes fijarte que alimentos son los más equilibrados para tí porque lo han sido también para tus antepasados.



12.-Yin y Yang

Seguro que has oído hablar de Yin y Yang en más de una ocasión.

La filosofía macrobiótica está basada en la dinámica de estas energías en la vida diaria.

Ahora bien, ¿Qué es Yin y Yang?

Este concepto, que tiene su origen en la filosofía oriental, está basado en la dualidad de todo lo existente en el universo.

La noche da lugar al día, la juventud a la vejez, la vida a la muerte, la contracción a la expansión y así en todos lo que nos rodea.

Por supuesto también existe una clasificación de alimentos expansivos o contractivo y otra clasificación de personas con constitución Yin o Yang.

Elegir alimentos o estar en entornos que nos influyen de manera Yang nos hará tener una condición más contractiva y sin embargo si nuestra influencia en Yin estaremos más expansivos.

Ninguno de las dualidades es mejor o peor. Lo interesante es que cada persona encuentre su equilibrio entre ambas ya que cada uno tenemos nuestra propia energía.



13.-Que puede suceder

Ya estás en tu nuevo camino.

Has tomado la decisión y tienes unos objetivos.

¿Te gustaría saber que puede suceder?

He visto a muchas personas tomar la decisión de cambiar sus hábitos alimenticios. Les he acompañado en este proceso y las reacciones más comunes que he observado han sido estas:

-Descargas: suele ser el proceso normal en el que tu cuerpo comienza a eliminar todas aquellas toxinas que llevas acumulando mucho tiempo.

Tranquila, esto pasa, en pocas semanas.

-Antojos: estas acostumbrada a tomar ciertos alimentos y tu cuerpo te los va a seguir pidiendo. Es normal así que una buena idea puede ser sustituirlos por algo de características similares pero que te nutra.

-Presión social: es muy común que mucha gente de tu alrededor se preocupe por tu bienestar. La mejor manera de demostrarles que estás bien es que te vean lo bien que te sientes.

Rodéate de gente que te apoya en tus decisiones. Te harán sentirte mejor.



En la mayoría de las dietas o milagros qué nos venden, nos intentan organizar que es lo que debemos de hacer para conseguir nuestros objetivos pero…

No todos nos organizamos de la misma manera ni podemos seguir los mismo pasos.

Tu situación es única y nadie como tú podrá marcar los objetivos así que es momento de organizarse.

Ántes nos hemos marcado los pequeños objetivos que queríamos cumplir. Ahora es el momento de escribirlos en un calendario.

Quizás estas preguntas te ayuden:

-¿Cuánto tiempo le voy a dedicar a la cocina? ¿En qué plazo? "una semana, dos, tres, un mes…"

-¿Que alimentos voy a ir eliminando? "Este mes eliminaré el azúcar y el siguiente las harina blancas…"

-¿Cuánto tiempo le voy a dedicar a hacer ejercicio?

Hazte estas preguntas y escríbelas en un calendario. Esto forma parte de hoja de ruta que tu misma has creado según tus necesidades.

Llegó la hora de practicar

¿Alguna duda?

Para poder completar esta información te recomiendo que leas en nuestro blog estos artículos:

-Quiero cambiar mis hábitos alimenticios, ¿por donde empiezo?

-Cómo preparar un menú macrobiótico

-Cómo conseguí dejar de luchar contra mi peso corporal

-9 principios de la macrobiótica

-Cómo organizo mi alimentación día a día

-¿Eliges lo que comes?

-¿Que es el Yin y el Yang?

Además encontrarás muchas recetas clasificadas para que las puedas encontrar fácilmente.

No esperes más y comienza con ese cambio de hábitos que tanto tiempo llevas planeando.

Consigue vivir la vida tal como lo deseas , por ti misma . Hazlo paso a paso, sin soluciones milagro, sino con tu propio esfuerzo, de forma fácil y duradera.

Recuerda que comprender como funciona tu cuerpo y tu entorno te va a ayudar a sentirte mejor, lleno de energía y vitalidad.

Una vez que hayas probado lo bien que te sientes, te costará mucho volver a donde estabas antes. Puedes tener momentos en los que te parece que das pasos hacia atrás, pero esto durará poco tiempo. Ya que siempre recordarás el camino del aprendizaje que has realizado.

Esta aventura acaba de empezar. ¡Pásatelo bien!

Te esperamos todas las semanas en nuestro blog con nuevos artículos que te ayudarán a conseguir tus objetivos.

Un fuerte abrazo

Nerea y Almudena

La macrobiótica va a llenar tu vida de energía y salud